

→ Col de l'utérus:

Rendez-vous régulier chez votre gynécologue pour effectuer un frottis tous les 3 ou 5 ans. Le premier dépistage doit se faire certainement après les premières relations sexuelles ou au plus tard à partir de 25 ans.

→ Colon-rectum:

Si vous êtes âgé(e) entre 50 et 74 ans, participez au programme de dépistage du cancer colorectal proposé par votre région. Si nécessaire, en fonction du résultat, réalisez une colonoscopie complémentaire.

Autres dépistages

(en fonction de votre profil de risque)

→ Peau:

Un dépistage peut vous être proposé par votre médecin généraliste si vous présentez un risque plus élevé de développer un mélanome. Si vous avez, par exemple:

- la peau très claire et qui brûle facilement au soleil;
- de nombreuses taches pigmentées (grains de beauté);
- eu de sérieux coups de soleil pendant votre enfance;
- la peau claire et avez vécu dans un pays tropical;
- des antécédents familiaux.

→ Prostate:

Votre médecin généraliste peut vous conseiller de vous faire dépister, et cela, en fonction de:

- votre âge;
- votre mode de vie;
- vos antécédents familiaux;
- votre origine ethnique.

→ Génétique:

En fonction de vos antécédents familiaux, le dépistage génétique peut vous être recommandé. Il consiste à identifier d'éventuelles mutations génétiques qui pourraient augmenter certains risques de cancer.

Pour une information complète et pour savoir quels examens de dépistage sont nécessaires pour vous, parlez-en avec votre médecin généraliste.



DEMANDE D'INFORMATION ET PRISE DE RENDEZ-VOUS

Clinique du sein

Dr Hilde Vernaeye
02/221.97.97

Hématologie-Oncologie

Dr Deborah Bauwens
02/221.99.46

Chirurgie digestive, thoracique et endocrinienne

Dr Reza Chamlou
02/221.99.67

Digestif

Dr Leila Shaza
02/221.99.76

Dermatologie

Dr Marie-Claude Jacobs
02/221.99.00

Endocrinologie

Dr Michel Ponchon
02/221.96.55

Oncologie générale

Dr Sabine Marichal
Dr Stéphanie Delande
02/221.99.46

Gynécologie

Dr Jean-Paul Van Gossum
02/221.99.42

Neurochirurgie et neurologie

Dr Florin Ciobanu
02/221.99.27

ORL

Dr Balongo M'Bilo
02/221.99.00

Pneumologie (thoracique)

Dr Marc Schroeven
02/221.99.12

Urologie

Dr Peter De Wil
02/221.99.53

ENSEMBLE CONTRE LE CANCER

Nos conseils prévention



On estime que plus de 40 % des cancers sont liés à nos modes de vie, à notre environnement et à notre génétique. Éviter les facteurs de risque connus est un moyen d'action essentiel pour prévenir certains cancers. Ecoutez votre corps est aussi important : certains signes peuvent être avant-coureurs du cancer. Même si certains seront sans gravité, il est important de ne pas les négliger. En fonction de votre profil et de vos antécédents, des dépistages sont également proposés. Ensemble, ces moyens vous permettront de vous protéger au mieux contre le cancer.

PRÉVENEZ LE CANCER

Adoptez un mode de vie sain est une des meilleures armes contre le cancer.

- Ne fumez pas et évitez au maximum l'exposition passive au tabac.
- Restez actif(ve) et pratiquez une activité physique suffisante. Cela vous évitera d'avoir des kilos superflus.
- Mangez sainement. Privilégiez les bons aliments (fruits, légumes, viandes maigres, poissons,...) et limitez les aliments plus caloriques (viandes rouges, aliments riches en sel, en sucre et en gras).
- Buvez 1,5 l d'autre par jour. Ayez une consommation d'alcool raisonnable.
- Protégez votre peau des rayons du soleil (particulièrement les enfants) : crème solaire, habits et temps d'exposition.
- Dormez suffisamment.
- Faites vacciner vos enfants : les nouveau-nés contre l'hépatite B et les jeunes filles/garçons contre le virus du papillome humain.
- Pour les femmes : allaiter réduit votre risque de cancer. Limitez les traitements hormonaux substi-

tutifs de la ménopause, ils augmentent le risque de développer certains cancers.

- Participez aux programmes de dépistage systématique.

En suivant ces recommandations, vous pouvez réduire votre risque de cancer de plus de 30%.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Plus vite un cancer est diagnostiqué, plus grandes sont vos chances de guérison. Réagir lorsque certains signes avant-coureurs du cancer apparaissent peut augmenter ces chances.

A quels signes courants devez-vous être attentifs ?

- Enrouement, toux persistante, difficultés à avaler, surtout si vous fumez et/ou buvez de l'alcool
- Transit intestinal perturbé chroniquement
- Problèmes pour uriner, surtout chez les hommes
- Perte de poids, fatigue ou fièvre persistantes
- Grosseur ou gonflement non expliqué, n'importe où sur votre corps
- Chez les femmes : une modification subite de la poitrine (rétraction de la peau, écoulement, rougeur,...)
- Modification ou apparition d'une tâche pigmentée sur la peau
- Blessure persistante sur la bouche ou sur la peau



Vous augmenterez vos chances :

- de découvrir plus rapidement un éventuel cancer
- d'avoir un traitement moins agressif et plus efficace
- de guérir et de préserver une meilleure qualité de vie

FAITES-VOUS DÉPISTER

Vous faire dépister permet de découvrir la présence d'un cancer éventuel plus rapidement et parfois même avant l'apparition des premiers symptômes. Se faire dépister signifie de passer certains examens à intervalles réguliers jusqu'à un certain âge. Votre médecin peut vous conseiller, en fonction de votre profil et de vos risques, de faire plus ou moins de dépistages et vous donnera toutes les informations nécessaires.

Dépistages systématiquement recommandés :

Il est actuellement recommandé pour 3 cancers en Belgique. Que pouvez-vous faire pour les prévenir ?

→ Seins :

Effectuez un mammothest (mammographie) à intervalle régulier :

- De 40 à 49 ans : un mammothest en fonction du profil de risque individuel (génétique,...)
- De 50 à 69 ans : un mammothest tous les deux ans
- Après 70 ans : évaluation au cas par cas le besoin de réaliser des mammographies de dépistage tous les 2 ou 3 ans.